



Utejympan – en tradition för F&S Tyresö

Sommaren är här. Nu startar utejympan på Tyresövallen. För 24:e året i rad bjuder F&S på denna populära sommaraktivitet. **SID 2-3**

F&S träning ger hårdrockande Mia inspiration

Tyresöbon Mia "Coldheart" Karlsson är sångerska och gitarrist i hårdrockbandet Crucified Barbara. Träningen ger bättre ork tycker hon. **SID 8**

UTEJYMPAN.
Håll ut!
Onsdagen den 29 juni börjar utejympan i gröngräset på Tyresövallen. Och den är helt gratis.

VÄLKOMMEN

Återhämtning... för kropp & själ



Nu är det äntligen sommar. För min del ger sommaren större möjligheter till återhämtning mentalt än någon annan årstid.

Jag försöker få in stunder för återhämtning året om men det är tack vare hunden som jag tar mig tid att gå ut i skogen även då det är lite sämre väder. Jag ser fram mot

perioden som kommer nu, när jag kan lägga mer tid på att vara ute.

VILL DU OCKSÅ vara ute och träna? Prova gärna vår populära utejympa som du kan läsa om här intill. Tag gärna med dig en vän som ännu inte upptäckt Friskis&Svettis. Utejympan är helt gratis!

Även fast det inledningsvis var unga människor som startade och utvecklade Friskis&Svettis har inte Friskis i alla tider setts som speciellt "cool". Men, numer har vi återigen en fantastisk utveckling med många ungdomar som söker sig till Friskis&Svettis för att träna. Faktum är att de äldre som vi har mest av i vår förening är 16-19 åringar.

På tal om cool, läs om vår hårdrockande medlem Mia Coldeheart Karlsson i Crusified Barbara på sidan 8.

Senaste tillskottet bland gyminstruktörerna är Robin Åbrandt som presenteras på sidan 4. Robin är en cool gymmare som är med på nästan alla danspass jag leder.

EN SOM KÄNDE sig mindre cool och mer kall är personen i grön jacka och röda byxor som sög upp ungefär 5 liter iskallt vatten under äventyrsjoggen! Med lite tur syns det inte på bilden på sidan 5 att det är jag! Men nästa gång ska jag nog försöka få tag på lite bättre kläder för det var så kul att jag gärna kommer med nästa gång! Bosse, när kör vi?!

JAG ÖNSKAR ER alla en riktigt skön sommar och att ni alla får chans att vila upp er och bryta av mot vardagens kanske lite stressiga dagar. Nu ska jag puttra iväg på min mc och få lite mental återhämtning. ●

RICHARD SVENNBERG, verksamhetsledare
richard@tyreso.friskissvettis.se



SNART UTE. Ett glatt Friskis-gång testar gräset inför sommarsäsongen.

Ingen sommar utan utejympa



F&S utejympa på onsdagskvällar har blivit en tradition. Då är sommaren här.

– **VI HAR HAFT** utejympa alla år som F&S funnits i Tyresö. Vi har varit i slottsparken, på Fornudden, i Alby och de senaste åren på Tyresövallen, säger Ann Fredriksen, som är tränings- och utbildningsansvarig på F&S i Tyresö.

Utejympan är inte bara en tradition, den har även blivit ett sätt att visa upp Friskis&Svettis och låta alla prova. Det är därför den är gratis.

– Utejympan har ändrat innehåll. Vi körde jympa plus jogg de första åren, men i dag är det jympa och joggen ligger på egen tid.

Det finns inga krav eller måsten på utejympan. Vuxna och barn kan jympa tillsammans. Vill man vara med, är det bara att komma ner till Tyresövallen strax innan passet börjar och hänga på.

Tänk på att ha bra skor och kläder som det är lätt att röra sig i.

Om det skulle bli regn så flyttar jympan in i F&S lokaler och startar 30 minuter senare. Den jympan är också gratis, men alla måste ha rena inneskor.

Under sommaren kommer olika ledare med sitt eget pass så utejympan bjuder på variation både i musik och intensitet. ●

TRÄNINGS- OCH UTBILDINGSANSVARIG



Namn: Ann Fredriksen Norström.

Utbildning: GIH, idrottslärare.

Ledare på F&S: Sedan 1987.

Tränat på F&S: 25 år.

Idrottsmeriter: VM-guld 1991 i under-vattensrugby.

Anns favoritövningar: Knäböj, push-up.

Övningar för motionären: Kombinera gärna styrka, rörlighet och Ha Kul!!!!

I HUVUDET PÅ EN LEDARE

Fågelkvitter och jobbiga situps

- det är utejympa för Birgitta

Jympan får en helt annan dimension när man kan följa molnen samtidigt som man kämpar med de sista jobbiga "situpsen" eller hör fågelkvittret under stretchen.

Det säger Birgitta Ringh som varit med och lett utejympapass sedan år 1992 för F&S i Tyresö.

– Och samtidigt är det roligt att som ledare få möta alla dessa människor som får sin första kontakt med Friskis där på gräsmattan.

Birgitta Ringh är en av sommarens utejympaledare på Tyresövallen. Hon kom i kontakt med F&S i Tyresö år 1990 via en god vän när de var på gratisjympa i Wättingehallen.

”Man dras med i den positiva stämningen i föreningen.”



Birgitta Ringh har varit jympaledare på F&S i tjugo år.

Hur kom det sig att du blev ledare på F&S?

– En funktionär frågade om jag var intresserad av att komma på en ledaruttagning. Jag såg det som en utmaning att kunna inspirera folk till rörelse. Det var år 1991. Och på den vägen är det.

Birgitta har lett många olika intensiteter under sina år som ledare i F&S Tyresö.

Kom-igång, lätt, medel, intensiv, rygg. Vilka pass leder du nu?

– Start, Styrka/bas och Station/bas
Vilka övriga uppdrag du inom föreningen?

– Jag är ledaruppföljare. En ledaruppföljare coachar andra ledare och hjälper till att säkra kvalitet på pass och ledarskap.

Hur mycket tid lägger du på F&S varje vecka?

– Det går i perioder, ibland bara någon timme och andra gånger fyra till fem timmar per vecka. I snitt blir det nog två timmar i veckan.

Vad säger du till någon som funderar på att bli funktionär i F&S?

– F&S är en härlig förening med många engagerade, kunniga människor som tillsammans, var och en på sitt sätt, bidrar till att hålla folk i rörelse. Man dras med i den positiva stämning och får mycket igen genom utbildning, nya kompisar och en underbar kontakt med våra underbara motionärer.

Sysslat med någon idrott aktivt?

– Simning i ungdomen. ●

Namn: Birgitta Ringh

Yrke: Sjukgymnast

Utbildning: Sjukgymnast samt massör av Friskis-utbildningar.

Fritiden: Familjeliv. Tar gärna långpromenader i Tyresös vackra natur. Mat(lagning)

Det visste du inte: Uppvaktar gärna familj och vänner med handgjorda kort.

Tre favoritövningar: Knäböj, armhävningar och rörlighetsövningar för ryggen.

Bra övningar för motionären: Med situps, ryggresningar, armhävningar och knäböjningar stärker du kroppen så att du har reserver att klara vardagen.

HALLÅ DÅR!

1. Hur många utejympapass blir det i sommar?
2. Vad tränar du mer på F&S?
3. Hur länge har du tränat på F&S?



DONNA DAHLGREN

1. Så många det bara går!
2. Oj, allt! Afro, Fuego, Core, Cirkelgymn bl.a.
3. 6 månader.



ISABELL KEMPE

1. Många!
2. Core, jympa och dans fuego.
3. I ett år ungefär.



KERSTIN BRORSDOTTER WESTERSTRÖM

1. Många.
2. Core, yoga, jympa.
3. 1,5 år.



JOAN HOLMGREN

1. Hoppas det blir många.
2. Core jympa flex.
3. I denna omgång, två år.

JYMPAN ÄR GRUNDEN FÖR FRISKIS&SVETTIS VERKSAMHET

SÅ VAR DET från starten år 1978 då Johan Holmsäter drog igång verksamheten i Stockholm. Till första passet i Salénshuset kom dock endast en motionär. Men medlemsantalet ökade dock snabbt till 1 500 och på hösten hålls den första jympaledarutbildningen.

I dag är det betydligt fler motionärer som upptäckt Friskis&Svettis. Totalt är 525 857 personer medlemmar i

Friskis&Svettis och 15679 ideella funktionärer engagerar sig i 159 F&S-föreningar. De ideella funktionärerna är förutsättningen för den prisvärda träningen som erbjuds. 5,23 procent av svenska folket är medlemmar i F&S.

Sommaren 1981 startar sommarjympan i Rålambshovsparken som drog mellan 700 och 1000 personer till några av passen. Utejympan på sommaren har

blivit lite av föreningens varumärke och reklamplacering.

1987 startade verksamheten i Tyresö. Man höll till i olika gymnastiksalar runt om i kommunen. För tio år sedan flyttade man till dagens lokaler vid Masten. Naemi Wikman, som var med och grundade F&S Tyresö är fortfarande aktiv ledare.

Under åren har också utbudet av olika träningsaktiviteter ökat.

Robin – förste instruktören i rullstol

Robin Åbrandt är det senaste tillskottet bland instruktörerna på F&S Tyresö.



INSTRUKTÖR. På Fritidsmässan i Haninge för funktionshindrade i slutet på maj visade Robin Åbrandt upp ett cirkelfyspass för rullstolsburna.

Hur länge har du tränat på F&S?

– I sex år. Jag var rejält överviktigt, vägde 45 kilo mer än i dag. Jag var ordentlig lat i åldern 7 till 15 år. Satt mest och degade och åt. Man fick till och med bygga en speciell rullstol till mig för att den skulle hålla.

– Inför en operation fick jag order av läkarna att gå ned i vikt. Då började jag träna och lägga om mina matvanor. Man kan bland annat inte äta så mycket fibrer då man sitter i rullstol eftersom flertalet rullstolsbundna har ett tarmsystem som inte fungerar fullt ut.

Varför blev det F&S?

– Jag ville hitta något annat träningscenter än de som hade en speciell inriktning på funktionshindrade.

Du ger ju huvudsakligen gyminstruktion till icke rullstolsburna. Vad är de van-

Namn: Robin Åbrandt.
Ålder: 22.
Familj: mor och bror.
Utbildning: Gymnasieutbildning inom teater.
Jobbar: arbets-tränar på Friskis&Svettis
Favoritövningar: Ryggrodden.
Tre bra övningar för motionären: Övning för axlar, mage och rygg.
Fritiden: Ute och promenerar eller med kompisar.

ligaste frågorna rörande träningen som du får?

– Vanligaste frågan är hur tungt man ska köra eller hur länge man som nybörjare ska dröja med att öka belastningen.

– Jag finns ofta i gymmet så jag brukar säga till dem att hugga tag i mig och fråga om de undrar något under träningen.

Kommer du att dra igång någon speciell träning för de som sitter i stol?

– Till hösten planerar jag ett cirkelfyspass. Håller på och testar några nya övningar så att hela kroppen får sitt. Ryggen är den del som behöver mest träning då man sitter i stol. Och som konditionsmoment funderar jag på att ha en slalombana. Tanken med passet är att alla ska kunna vara med.

Robin är född med ryggmärgsbråck och har gått i skolor med speciallärare från första klass till studenten.

Nu planerar han att börja på komvux och läsa psykologi eftersom vardagen som instruktör också består av att möta folk som sitter i stol efter någon olycka.

Tränar du något annat än i gymmet?

– Dansar Fuego. Har tidigare också tävlat i hockey, bandy och friidrott samt varit instruktör för barn och bl a lärt dem köra rullstol över hinder och i backar.

Är det något vi inte vet om dig?

– Har papper på att jag gjort lumpen fast det inte går om man har rullstol. Fick nämligen ett skriftligt svar från försvarsmakten då jag berättade att jag satt i rullstol där det står: ”Din militär och värnplikt är fullbordad”. ●

Ältas fotbollstjejer stormtrivs på Friskis&Svettis i Tyresö

Under vintern inledde Friskis&Svettis i Tyresö och Älta IF ett samarbete kallat ”knäprojektet”. Knäprojektets syfte är att minska risken för skador och i projektet medverkade flick- och damfotbollsspelare i åldrarna 14 år och uppåt.

Skaderisken, speciellt för knän, inom flick- och damfotbollen är hög. Flera studier har visat att specifik styrketräning kan vara mycket skadeförebyggande, men det är viktigt att man utför dessa övningar på rätt sätt. F&S har flera trä-

ningsformer som lämpar sig mycket bra.

På frågor till fotbollstjejerna om hur de upplevt träningen har svaren varit oerhört positiva. De känner sig mycket mer vältränade och de har upplevt en stor träningsglädje. Många känner sig mycket starkare. Det har varit en mycket bra och rolig försäsongsträning.

Tjejerna har mycket snabbt lärt sig tekniken och det har varit tydligt att se att rörligheten, styrkan och stabiliteten har ökat, säger Tove Wiklander, den le-



dare inom F&S Tyresö som har planerat och genomfört projektet.

Och hur har det då gått för Älta IF:s damlag hittills? Laget leder sin serie i div 3. Under våren har de spelat tre matcher och vunnit alla tre i överlägsen stil. Målskillnad 18-2!

På skadefronten har alla hållit sig skadefria. Alltså en smakstart på säsongen.

– Jag säger som en av fotbollstjejerna skrev, FRISKIS ÄGER, avslutar Tove med ett leende. ●



NYA STYRELSEN. Bak fr v: Julia Lindholm, Cecilia Almén Andersson, Tommy Schönberg (ordförande), Malin Semb-Hennings, Framför Ulf Perbo och Anna Berglund. William Stannervik saknas på bilden.

Det är vi som beslutar

Friskis&Svettis högsta beslutande organ är styrelsen. Uppgifterna är bl a att förvalta ekonomin så att medlemmarna får ut mesta möjliga av sina avgifter, att ha det högsta ansvaret beträffande föreningen, att ta ställning till föreningens utveckling, att tillsätta verksamhetschef mm.

Styrelsen svarar inför medlemmarna på föreningens årsmöte. Där sker även val till styrelsen. På F&S årsmöte den 3 april valdes ovanstående till ledamöter i föreningens styrelse.

Revisorer är Fredrik Olsson och Anna Sommar på BDO Stockholm AB.

Kettlebells på F&S Tyresö

Gyminstruktörerna på F&S i Tyresö har gått igenom kettlebellsövningar under ledning av **Zdravko Ilic** som tagit fram en serie övningarna tillsammans med Thomas och Mia Wirenbark.

HÅR HITTAR DU KETTLEBELLS:

I funktionella rummet finns kettlebells och tips på övningar för dig som själv vill prova. Boka gärna en gyminstruktör så får du hjälp med teknik, övningar och programupplägg.



- Kettlebells är en traditionell rysk gjutjärnsvikt som liknar en kanonkula med ett handtag.
- Kettlebells har under senare år blivit ett populärt träningsredskap och har som målsättning att träna styrka, uthållighet, balanssinne, koordination, snabbhet och reflexer.

F&S i Tyresö blir Grön Idrottsförening

F&S Tyresö har påbörjat ett arbete mot miljöcertifiering och fått Riksidrottsförbundets diplom som "Grön Idrottsförening".

SOM NÄSTA LED i vår miljösträvan kommer vi successivt att förändra en del av våra rutiner. Vi inventerar och undersöker vår miljöpåverkan och har bland annat konstaterat att vi har en stor förbrukning av torkpapper.

Arbetet mot vår miljöcertifiering är en av de första åtgärderna vi gör, som påverkar dig som tränar på Friskis&Svettis Tyresö, följande:

Vi upphör med sprayflaskor och torkpapper i gymmet, på cirkelgymmet och i spinningen. Istället kommer det att finnas uppmärkta plastlådor strategiskt utplacerade i lokalerna. En låda för rena torkdukar och en för använda. I lådan märkt "Rena" kommer det att finnas fuktiga torkdukar som du tar med dig då du påbörjar ditt träningspass. Du torkar av varje maskin/cykel då du använt den. Efter avslutat träningspass så lägger du trasan i lådan för använda torkdukar. Dessa tas sedan till tvätt.

Lådorna med fuktiga trasor finns utställda sedan mitten av maj.

Jag ber om din hjälp med vårt arbete för att bli en miljösmart förening. Ge gärna synpunkter. ●



F&S HAR MEST NÖJDA MOTIONÄRER

För andra året i rad har Friskis&Svettis de mest nöjda motionärerna följt av SATS. Det visar Svensk Kvalitetindex (SKI) senaste mätning.

Friskis&Svettis behåller sin starka position hos motionärerna då det gäller träningscentrets image i samhället och det upplevda prisvärdet.

SKI:s mätning visar också att motionärerna är mycket lojala mot sina träningscenter. Det är troligt att de köper träningskort hos samma aktör igen samt att de rekommenderar och talar gott om sitt träningscenter.

Friskis&Svettis Tyresö gör egna medlemsundersökningar för att fånga upp önskemål och synpunkter på verksamheten. De senaste årens utbyggnader baseras bland annat på dessa undersökningar.

Dopingen ökar bland motionärer

Drygt 80 motionärer har fällt för doping under 2000-talet i Sverige jämfört med knappt 40 idrottsmän på elitnivå under samma period.

F&S i Tyresö deltar i det antidopingarbete som pågår inom Riksidrottsförbundet.

– Därför förekommer det oannonserade dopingkontroller i våra lokaler och den som inte ställer upp, eller är dopad, stängs av från träning berättar gyminstruktören **Peter Andersson** som leder det förebyggandet arbetet mot doping i Tyresö.



Friskis&Svettis antidopingpolicy:

- Friskis&Svettis skall var helt dopingfritt
- Friskis&Svettis bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger
- Friskis&Svettis arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

Blöt och härlig äventyrsgjogg

Ett dussintal äventyrslystna joggare trasslade sig igenom "Äventyrsgjoggen" med Bosse Rosén den 5 april. Den sista snön låg fortfarande kvar och det var rejält blött i markerna.

– Totalträning med naturkänsla och perfekta förhållanden alltså, säger Bosse Rosén.

Under en timme fick deltagarna ta sig fram på "stenåldersvis" i terrängen. Stenar, stockar och branter användes som naturliga utmaningar och deltagarna fick prova både "bäckhoppning" och "skalbaggsång". Äventyrsgjoggen återkommer.



JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken.

Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

BAS – en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt, men ger rejäl träning.

BOX

Box- och kampsportsträning på medelnivå. Vi tränar med handskar och handmitzlar.

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

BOX 1 – träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med grundtekniker.

BOX 2 – vana från Box 1 eller liknande. Fler tekniker, fler sammansatta sekvenser.

CIRKELFYS – funktionell träning i stationer: sträcka, böja, rotera i olika plan. Medelnivå eller något över.

CORE – bygger på funktionella, fokuserade övningar som ger styrka för hållning, stabilisering och balans. Medelnivå.

FLEX – funktionell träning med fokus på rörlighet. Aktiv rörlighetsträning i alla rörelseplan.

INTENSIV – kräver bra kondition och starka muskler.

INTERVALLFLEX

Tufft kombipass med kondition, styrka och rörlighet.

Intervalldelen har högintensiv karaktär och växlar hela tiden mellan övningar för styrka och kondition.

MEDEL – krävande styrke- och konditionsövningar.

SENIOR – anpassad till äldre. Allsidigt till lugnare musik och tempo.

STATION SENIOR – inleds och avslutas som vanligt seniorjympapass - med ett lättare konditionsavsnitt. 75 min.

UTEJYMPA

Gratis jympa på Bollmoravallen

YOGA

Klassiska Hahta-yogans grunder anpassad till vår egen yogaform.

YOGA 1 – enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

YOGA 2 – ett fysiskt mer utmanande och krävande pass än Yoga 1. 85 min.

DANS

Härliga pass med mycket rytm och takt för



SPINNING. Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer. Spinning är skonsamt för leder och muskler och samtidigt enkel. Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*).

dig som älskar att röra dig till musik.

DANS – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

DANS AFRO – ett medryckande och suggestivt träningspass med mycket rytmer och frigörande rörelser.

DANS FUEGO – det är ösigt, det är hett!

Dans med latinska rytmer som salsa, mambo, rumba, samba, cumbia etc.

TRÄNING FÖR YNGRE

BARNTILLÅTET – alla bas- och medeljympapass är barn tillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

TRÄNA MED REDSKAP

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*).

SKIVSTÅNG – Ösig styrketräning, med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNG INTERVALL Tuff styrketräning med 15 minuter extra konditionsträning i intervallform. 75 min.

SPINNING

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*). Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer. Spinning är skonsamt för leder och muskler och samtidigt enkel.

CORE SPIN – Core i kombination med konditionsträning med spinning. 85 min.

SKIVSTÅNG SPIN – skivstångens styrka

samt konditionsträning med spinning. 85 min.

SPIN /BAS – passar dig som trivs med mjukare ansträngningsnivå, och dig som är ny.

SPIN /MEDEL – högre tempo, mer driv

för dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv.

SPIN /SENIOR – anpassad musik, övningar och tempo.

SPIN /BERG – besök "Mount Everest". Mellan bas och medel. 75 min.

TRÄNA I GYMMET

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*).

GYM – styrka med maskiner och fria vikter är ett utmärkt sätt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitering.

CIRKELGYM – ett gruppträningspass där du tränar styrka individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrka som ger kondition som bonus. Bra för både erfarna och oerfarna.

TRÄNA UTE

CROSS – jogging och styrketräning där redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räcken med mera.

JOGGING – fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Från startnivå till tuffare pass.

STAVTRÄNING – enkelt, effektivt och skonsam träning.

STAVCROSS – kombinerad stavgång och styrketräning i olika stationer med naturen som redskap.

SUCCÉ FÖR VÅRENS TRÄNINGSNYHETER

Flex och Intervallflex har varit två nya träningsformer som medlemmarna fått prova på under våren.

Flexträningen har varit schema-lagd på torsdags-eftermiddagar och Intervallflex har lagts in som extra pass vid ett flertal tillfällen under vårterminen. Passen har varit uppskattade och återkommer i höst.

Intervallflex är det tuffa passet med först en halvtimmes intervallträning på jympagolvet och därefter att en nästan lika lång flexdel. På flexen tänjer och töjer man ut sina muskler. Det är en rörlighetsträning som passar alla åldrar.

ALLT FLER TRÄNAR PÅ F&S I TYRESÖ

Under våren har av Friskis&Svettis besöksstatistik i Tyresö ökat med 25 procent fler inpasseringar än under samma period förra året.



*Särskilda villkor gäller

FOTO: LENMARTH SUNDBERG

F&S TYRESÖ SÖKER LEDARE

F&S har som mål att schemalägga fler gruppträningspass, men tillgången på ledare begränsar möjligheterna.

– Vi söker nu fler ledare till pass på dagtid och helger, säger Ann Fredriksen.

Är just du intresserad och gillar att engagera dig i en **idrottsförening med kvalitet och glädje som ledord**, hämta en ansökan i vår reception eller maila mig på ann@tyreso.friskissvettis.se. Vi kallar dig sedan till en uttagning. ●

Mia – hårdrockande artist

tränar på Friskis&Svettis i Tyresö

Hårdrock sägs vara sex, drugs and rock n' roll. Passar Friskis&Svettis och träning in där? Enligt Mia Coldheart Karlsson, gitarrist och sångerska i Crucified Barbara och boende i Tyresö, är det inga problem.

Jag ser absolut ingen konflikt mellan att vara musiker och vilja hålla igång. Varför skulle det vara ett problem? Snarare är det tvärtom, man kan få inspiration. När jag cyklat till jobbet tror jag att tre låtidéer ploppat fram, säger hon och tar en klunk kaffe.

Just inspirationen är det som hon upplever som den främsta fördelen med träningen, men även orken blir en bonus.

– Vi ger alltid 100 procent när vi spelar, men när man är i bra form så blir de 100 procenten ännu mer maxade och det blir roligare både för en själv på scen och för fansen.

Hon poängterar dock att hon inte tränar hela tiden eller lever perfekt när det gäller mat och dryck.

MIA SJUNGER OCH SPELAR gitarr i bandet Crucified Barbara med de tre andra tjejerna Nicki Wicked, Ida Evileye och Klara Force. 2010 deltog de i Melodifestivalen med låten "Heaven or Hell" och kom till andra chansen där de tyvärr åkte ut.

– Det var verkligen skitkul. Allt var större än något vi gjort tidigare, man fick verkligen en adrenalinkick när man stod där uppe på scenen. Jag tittade på det i år och kände mig nostalgisk när vinjetten rullade igång.

Artistnamnen kom till för tio år sedan som en kul grej och allas namn har lite med personligheterna att göra.

– Mitt namn Coldheart känns dock inte så aktuellt i dag, jag är ju en ganska snäll och varm person, men när jag var yngre kände jag mig ofta rätt kall när det gällde förhållanden, så därav namnet.

Spelas er musik här på Friskis&Svettis?

– En kompis till mig sa att de brukar spela Heaven or Hell på Friskis vid Hornstull. I Tyresö har jag inte hört något, det hade nog känts lite konstigt att träna till sin egen musik.

FAVORITPASSET PÅ FRISKIS är spinning/skivstång och cirkelgym. När hon kommer hem från en hård spelningshelg eller turné med mycket bilåkande, dåligt med sömn och tunga lyft brukar Mia gå på något lätt jympapass eller yoga för att räta ut kroppen till normalt läge igen.

– Men jag har inte tränat så mycket här på sistone, det har blivit mycket jogging ute med min syster Malin istället. Vi är ett gäng som tränar på jobbet under lunchen också, två till tre gånger i veckan. Det blir cirka tjugo-trettio minuter, men väldigt intensivt.

Bandet kombineras med ett jobb på musikgrossisten Luthman.

– Jag jobbar med returer så jag har en skön liten hörna på lagret där jag står och packar upp och registrerar allt som ska på service. Det är en fördel att hålla igång träningen för det blir mycket tunga lyft av till exempel högtalare och gitarrförstärkare.

Mias blogg: www.coldheart.se ●



Mia gillar att träna i gymmet. Bra bicepsmuskler är ingen nackdel för en gitarrist.

MIA COLDHEART KARLSSON
GITARRIST & SÅNGERSKA I CRUCIFIED BARBARA



Crucified Barbara är aktuella med ett par sommarfestivaler både i Sverige och ute i Europa, men fokus ligger på låtskrivande och inspelning av bandets tredje skiva, som planeras släppas i början av nästa år.

Mer info:
www.crucified-barbara.com



Ingela Ling,
receptions- och vårdansvarig.

F&S TYRESÖ SÖKER FLER FUNKTIONÄRER

Medlemsantalet ökar stadigt i F&S Tyresö och i april var det 17 procent fler medlemmar än förra året.

– Det är tack vare alla våra 180 fantastiska ideella funktionärer som gör det möjligt för alla våra medlemmar att träna i den här fina anläggningen säger Ingela Ling, receptions- och vårdansvarig.

– Och just nu söker vi fler funktionärer, i första hand letar vi efter dig som gärna vill skapa ett trivsamt

och funktionellt gym. Vi ska nu under våren och sommaren utbilda nya gymvärdar och vill du vara med att utveckla gymmet till att bli en ännu bättre träningssoa i Tyresö, så hör gärna av dig.

Är du intresserad av att bli funktionär?
Anmäl ditt intresse i receptionen eller maila direkt till Ingela Ling
ingela@tyreso.friskissvettis.se.